

## ABSTRACT

Fatigue is a common symptom experienced by everyone which is caused by psychological and physical factors. Work fatigue will decrease performance and increase the level of work errors. Work fatigue can be affected by several factors, factors that affect fatigue are things that must be known to minimize the impact caused by fatigue. This study aims to describe of several factors related to work fatigue in hse department employees at PT DRU Lamongan unit.

This research was descriptive observational one. The population in this study were 18 HSE workers. The variables studied were fatigue factor (work load, age, gender, length of service, and nutritional status). Work fatigue was measured using a 30-item questionnaire of IFRC general fatigue symptoms.

The results showed that most HSE officers experienced moderate fatigue rate (50%). Moderate level fatigue experienced by HSE workers with heavy workload (83.3%), male sex as much (56.2%), working period of 2-13 months as much (60%), and normal nutritional status as much (50%).

Based on the results of the study it can be concluded that the heavier the workload, the longer the working period, and the higher the BMI (the fatter) the higher the level of work fatigue experienced would be. Suggestions for companies are establishing safety committee (P2K3) and jobdescription, providing labor breaks, providing labor canteen for control of nutrient intake consumed by labor, and providing knowledge related to efforts to minimize the impact of work fatigue. Suggestions for the workforce is to take advantage of rest time on the sidelines of work activities well and take advantage of the rest of the hours given the company as possible

Keywords : fatigue, fatigue factors, HSE officer

## ABSTRAK

Kelelahan merupakan gejala yang wajar dialami oleh setiap orang yang diakibatkan oleh faktor psikis maupun fisik. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor yang mempengaruhi kelelahan merupakan hal yang harus diketahui untuk meminimalisir dampak yang ditimbulkan oleh kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari gambaran beberapa faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan departemen hse pada PT DRU unit Lamongan.

Penelitian ini bersifat observasi deskriptif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 18 tenaga kerja HSE. Variabel yang diteliti yaitu faktor kelelahan (beban kerja, usia, jenis kelamin, masa kerja, dan status gizi). Kelelahan kerja diukur menggunakan kuisioner 30-item gejala kelelahan umum IFRC.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar petugas HSE mengalami tingkat kelelahan sedang (50%). Kelelahan tingkat sedang dialami oleh tenaga kerja HSE dengan beban kerja berat (83,3%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak (56,2%), masa kerja selama 2-13 bulan sebanyak (60%), dan status gizi normal sebanyak (50%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin berat beban kerja, semakin lama masa kerja, dan semakin tinggi IMT (semakin gemuk) maka semakin tinggi tingkat kelelahan kerja yang dialami. Saran bagi perusahaan adalah membentuk P2K3 dan *jobdescription*, menyediakan ruang istirahat untuk tenaga kerja, menyediakan kantin untuk tenaga kerja untuk mengontrol asupan gizi yang dikonsumsi oleh tenaga kerja, dan memberikan pengetahuan terkait dengan upaya meminimalkan dampak kelelahan kerja. Saran bagi tenaga kerja adalah memanfaatkan waktu istirahat disela-sela aktivitas pekerjaan dengan baik dan memanfaatkan jam istirahat yang diberikan perusahaan sebaik mungkin..

Kata kunci : Kelelahan, faktor kelelahan, petugas HSE